

	食べごたえ4品コース 〔返却不要容器〕	おかず4品コース	やわらかコース 〔返却不要容器〕	カロリーサポートコース 〔返却不要容器〕
	献立名	献立名	献立名	献立名
11月10日（月）	メンチカツの甘辛だれ かに入りしんじょうの煮物 ごぼうのおかか煮 もやしとピーマンのさっぱり和え	白身魚フライのレモンタルタル添え キャベツとひき肉の中華炒め エリンギともやしのバター醤油風味炒め 切干大根と昆布の酢の物	ハンバーグ（おろしポン酢） 豆腐のかき玉あんかけ 大根なます ごぼうの胡麻みそ煮	豚肉の生姜炒め エビカツ ポテトのオーロラソース和え もやしとピーマンのさっぱり和え
	アレルギー 卵・乳・小麦・かに	アレルギー 小麦、卵、乳	アレルギー 小麦・卵・乳・かに	アレルギー 卵・乳・小麦・えび
	熱量 525 kcalたんぱく質 15.2 g脂質 32.8 g炭水化物 41.8 g食塩相当量 3.4 g	熱量 394 kcalたんぱく質 12.9 g脂質 22.5 g炭水化物 36.3 g食塩相当量 2.9 g	熱量 279 kcalたんぱく質 11.2 g脂質 12.7 g炭水化物 29.3 g食塩相当量 2.9 g	熱量 292 kcalたんぱく質 11.0 g脂質 17.4 g炭水化物 23.2 g食塩相当量 1.2 g
11月11日（火）	豚肉入り韓国風マヨ和え お魚厚揚げの煮物 ナスの田楽風 大根と海藻の香味サラダ	ハンバーグ トマトソース 干しエビとピーマンの炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 コールスローサラダ	八宝菜 春雨の甘酢炒め ちくわのマヨ和え（青さ） ひじきの佃煮	白身魚のマスタードソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮物 カリフラワーの梅おかか和え
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー えび、小麦、卵、乳	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 卵・乳・小麦
	熱量 375 kcalたんぱく質 15.1 g脂質 25.6 g炭水化物 21.2 g食塩相当量 2.9 g	熱量 325 kcalたんぱく質 9.1 g脂質 20.0 g炭水化物 26.7 g食塩相当量 3.4 g	熱量 168 kcalたんぱく質 6.3 g脂質 8.9 g炭水化物 16.7 g食塩相当量 1.5 g	熱量 244 kcalたんぱく質 16.5 g脂質 14.4 g炭水化物 12.1 g食塩相当量 2.1 g
11月12日（水）	かれいの和風あんかけ 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜の錦糸和え 人参と蒸し鶏のサラダ	八宝菜（エビ・アサリ） ポークビーンズ ジャージャー麺風 きゅうりのツナマヨネーズ和え	豚肉のゆず味噌炒め 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 オクラといんげんの胡麻和え 玉ねぎのおかか炒め	鶏ちゃん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 人参しりしり 紫キャベツと玉葱のピクルス
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー えび、小麦、卵、乳	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 卵・小麦
	熱量 357 kcalたんぱく質 17.8 g脂質 21.2 g炭水化物 23.7 g食塩相当量 1.6 g	熱量 408 kcalたんぱく質 13.3 g脂質 30.3 g炭水化物 20.4 g食塩相当量 3.8 g	熱量 228 kcalたんぱく質 11.1 g脂質 13.4 g炭水化物 15.8 g食塩相当量 1.7 g	熱量 269 kcalたんぱく質 17.2 g脂質 16.2 g炭水化物 13.4 g食塩相当量 2.1 g
11月13日（木）	フライドチキン かぶのそぼろあん ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃサラダ	チキン南蛮 大根のカニカマあんかけ 小松菜とさつまあげの煮浸し 五目豆	サケの塩焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ じゃがいものサラダ ほうれん草のお浸し	さばの香味ソース 肉詰めいなり煮 れんこんの煮物 竹輪と枝豆の山椒マヨ和え
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー かに、小麦、卵、乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 卵・小麦
	熱量 475 kcalたんぱく質 21.1 g脂質 31.1 g炭水化物 28.7 g食塩相当量 2.4 g	熱量 372 kcalたんぱく質 13.2 g脂質 21.8 g炭水化物 31.9 g食塩相当量 2.7 g	熱量 199 kcalたんぱく質 12.1 g脂質 10.7 g炭水化物 13.6 g食塩相当量 1.7 g	熱量 289 kcalたんぱく質 18.3 g脂質 17.5 g炭水化物 13.8 g食塩相当量 1.6 g
11月14日（金）	海鮮炒め すき焼き風コロッケ れんこん金平 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え	カレイの甘酢あんかけ 麻婆豆腐 チンジャオこんにゃく コーンポテトサラダ	チキンステーキ 大根の塩煮 うずら豆 あげと昆布の煮物	デミソースハンバーグ 白はんぺんフライ スクランブルエッグ ほうれん草となめこのおひたし
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび	アレルギー 小麦、卵、乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 卵・乳・小麦
	熱量 408 kcalたんぱく質 13.4 g脂質 20.0 g炭水化物 44.1 g食塩相当量 2.6 g	熱量 384 kcalたんぱく質 16.2 g脂質 22.7 g炭水化物 28.6 g食塩相当量 2.4 g	熱量 223 kcalたんぱく質 11.5 g脂質 10.3 g炭水化物 21.4 g食塩相当量 1.5 g	熱量 314 kcalたんぱく質 13.5 g脂質 16.6 g炭水化物 27.6 g食塩相当量 1.9 g
週平均	熱量 428 kcal食塩相当量 2.6 g	熱量 377 kcal食塩相当量 3.0 g	熱量 219 kcal食塩相当量 1.9 g	熱量 282 kcal食塩相当量 1.8 g

冷凍おかず	11月14日(金)				
	冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
	カレイのゆず胡椒ソース	あじのトマトマリネ	さばの煮付け	さわらの香醋ソース	鮭のみそ漬焼き
	豚ヒレかつの玉子とじ風	鶏肉の香草焼き	ごぼう入り肉豆腐	豚肉の甘酒みそ炒め	鶏肉のおろしソースがけ
	高野豆腐と野菜の煮物	かぼちゃと椎茸の含め煮	じゃがいものカレーコンソメ炒め	大根の土佐煮	キャベツのさつと煮
	じゃがいものおかか和え	ほうれん草のオイスターソース炒め	ブロッコリーのジュレサラダ	高野豆腐のかに風味あんかけ	きんぴらごぼう
	キャベツとベーコンの炒め物	カリフラワーのサラダ	小松菜と切干大根のごましょうゆ	さつまいもと昆布の煮物	ロマネスコカリフラワーのごま和え
ひじきの煮物	れんこんのごま和え	茎わかめの当座煮	ほうれん草のバターソテー	春雨の炒め物	
熱量	317kcal	355kcal	311kcal	346kcal	384kcal
食塩相当量	2.8 g	1.7 g	2.8 g	2.5 g	2.2 g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦	かに、小麦、卵、乳	小麦、乳

具だくさん	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
	⑩7種具材の粕汁	⑪エビのビスク風スープ	④豆腐と玉子の中華あんかけスープ	①野菜たっぷりポトフ	③ピリ辛ごま豆乳スープ
アレルギー	小麦	えび、乳	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦

麺コース	11月11日(火)	11月13日(木)
	だし巻きたまごのおそば	牛肉うどん
アレルギー	小麦・そば・卵	小麦

パンいろいろ	11月14日(金)	朝食パン	11月14日(金)
	パンセット1 クリーム小町 1/デニッシュチョコ1/あんバターパイ1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2		黒糖クロワッサン 8個
アレルギー	小麦、卵、乳	アレルギー	小麦、卵、乳

サンドイッチ/5日コースは(月～金) 3日コースは(月、水、金) 2日コースは(火、木)にお届けします

イッタンチド	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
	ジューシーハムサンド	バラエティBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ごろっと濃厚たまごサンド	照焼チキンとたまごのサンド
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳

携帯ナビダイヤル
(有料) 0570 - 001 - 911
▼携帯電話は無料通話の範囲内で無料でかけられます
(有料) 072-856-7652

電話受付時間 月～金 9：00～20：00 土 9:00～17：00

	おかず6品コース				お弁当コース				あじわいコース 〔返却不要容器〕				ときめき御膳			
	献立名				献立名				献立名				献立名			
1 1 月 1 0 日 (月)	八宝菜 ハムカツ 平春雨と野菜の炒め物 里芋の青さ風味 玉葱とチーズのマスタードサラダ 高菜漬け				八宝菜 平春雨と野菜の炒め物 里芋の青さ風味 玉葱とチーズのマスタードサラダ 高菜漬け ごはん				酢鶏 エビとキャベツの中華炒め 小松菜とあげの玉子とじ 昆布豆 ごぼうの胡麻みそ煮				鶏のバジルソース 干しエビと白菜の炒め物 ポテト明太バター風味和え ナスの玉子とじ 山菜ごぼう 厚あげと人参の煮物 キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・乳・えび				アレルギー えび,小麦,卵,乳			
	熱量 307 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.9 g				熱量 412 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 7.1 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.8 g				熱量 456 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.1 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.1 g				熱量 524 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 40.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.8 g			
1 1 月 1 1 日 (火)	鶏の生姜焼き かにかまの磯辺揚げ ほうれん草ベーコン炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え ヤングコーンのピクルス 桜大根漬け				鶏の生姜焼き ほうれん草ベーコン炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え ヤングコーンのピクルス 桜大根漬け ごはん				白身魚(ホキ)の和風マヨソース ミニハンバーグ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 キャロットラペ くわいの中華炒め				ぶり大根 オムレツのミートソースかけ 卵の花とひじきの和え物 チンジャオこんにやく 小松菜と人参の煮浸し 玉ねぎとベーコンの炒め物 じゃがいものハニーマスタード和え おろしえのき茸			
	アレルギー 卵・乳・小麦・かに				アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦,卵,乳			
	熱量 318 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.8 g				熱量 456 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 65.6 g 食塩相当量 2.2 g				熱量 342 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.4 g				熱量 489 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 43.3 g 食塩相当量 3.4 g			
1 1 月 1 2 日 (水)	マスのごま醤油焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆				マスのごま醤油焼き キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆 ごはん				おでん エビぎょうざ・ウインナー 春雨とミンチのカレー炒め 枝豆とコーンのツナマヨサラダ ひじきの佃煮				とんかつ 厚あげのエビあんかけ ほうれん草と人参のごま和え しゅうまい 人参のナムル いんげんのしそおかか和え わかめと玉葱の和え物 白菜のわさびチーズマヨネーズ			
	アレルギー 卵・小麦				アレルギー 卵・小麦				アレルギー 小麦・卵・乳・えび				アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳			
	熱量 391 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.1 g				熱量 510 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.3 g				熱量 383 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 3.2 g				熱量 466 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 3.2 g			
1 1 月 1 3 日 (木)	豚肉と玉葱の塩炒め いわしつみれの煮物 きくらげの煮物 ナスの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え				豚肉と玉葱の塩炒め きくらげの煮物 ナスの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え わかめごはん				アジの梅しそフライ 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 大根のゆずあんかけ チンゲン菜の和え物 卵の花				サワラの塩麹焼き ソーセージ(マスタード) 玉子ともやしのツナ炒め れんこんのごま煮 さつまいもサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め カリフラワーの和風マリネ ピーマンと人参のスタミナ炒め			
	アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・かに				アレルギー 小麦,卵,乳			
	熱量 350 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.3 g				熱量 516 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.4 g				熱量 349 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.0 g				熱量 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 36.4 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.1 g			
1 1 月 1 4 日 (金)	白身フライのビスク風ソース 牛肉と野菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜とあさりの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 葉大根のおかか和え				白身フライのビスク風ソース カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜とあさりの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん				豚角煮・焼売 アサリとキャベツの生姜煮 手作りポテトサラダ 大根なます こんにゃくと大根菜の胡麻和え				牛とコーンの醤油だれかけ イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ かぶと小松菜の煮物 きんぴらごぼうのマヨネーズ和え ひじきのごま炒め 炊き合わせ(こんにゃく・人参) きゅうりと大根のしそ和え ちくわとわかめのキムチ風味			
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび				アレルギー 乳・小麦・えび				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦,卵,乳			
	熱量 434 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 2.6 g				熱量 467 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.6 g				熱量 321 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 3.0 g				熱量 493 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 35.2 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 3.3 g			
週平均				熱量 360 kcal 食塩相当量 2.5 g	熱量 472 kcal 食塩相当量 1.9 g				熱量 370 kcal 食塩相当量 2.9 g				熱量 500 kcal 食塩相当量 3.2 g			

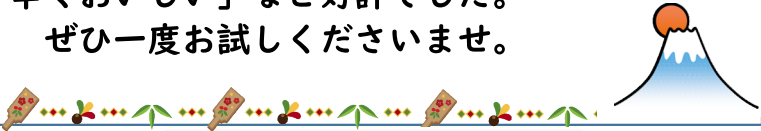
組合員様へのお知らせ

「迎春準備」のパンフレットは、もうご覧いただきましたでしょうか。

12月31日は通常のお弁当はお休みですが、その代わりに「大晦日ごちそう御膳」および「大晦日牛すき重」をご用意しております。

一足先に、スタッフ12人が新企画の「大晦日牛すきやき重」を試食いたしました。「ボリュームがあり、食べごたえがあった」や「甘辛くおいしい」など好評でした。

ぜひ一度お試しくださいませ。



年末年始営業日について

◆2026年1月1日(木)～1月4日(日):お正月休み

◆2026年1月5日(月)から通常営業開始

◆12月31日(水):通常のお弁当お休み
※迎春予約注文のみお届け

■お声を聞かせてください。 ご記入後、配達員に直接お渡し頂くか、保冷箱の中に入れてご提出下さい

【1】ご利用のコースを教えてください

☐ お弁当コース

☐ おかず6品

☐ おかず4品

☐ 食べごたえ4品

☐ ときめき御膳

☐ カロリーサポート

☐ やわらか

☐ あじわい

【2】今週おいしかった献立を教えてください

【3】今週おいしくなかった献立を教えてください

【4】今後入っていたらうれしい献立を教えてください

ご意見・ご要望欄 (その他何でもご自由にご記入下さい)

組合員コード	
お名前	

【生協記入欄】

受付日:

No.:

20251110-1114